

# Eisernes Training bis Hawaii



Fotos: privat

## Martin Wimmer

**Geboren** am 25. März 1972, in Linz

**Beruf:** SAP-Berater

**Werdegang:** erster Marathon 2001 in Klagenfurt (2:53); Marathon-Bestzeit in Wien 2002 (2:38); keine Wettkämpfe 2003 (Verletzung); 2004 Ironman Klagenfurt (9:23)

**Familienstand:** ledig

**Größter Wunsch:** Sportlich gesehen will ich beim Ironman in Hawaii gut abschneiden.

Die Tage, an denen Martin Wimmer aus Linz keinen Sport gemacht hat, kann er an einer Hand abzählen. Zumindest seit er im Herbst begonnen hat, sich auf den Ironman in Klagenfurt vorzubereiten. Am Sonntag war es soweit. Der 32-Jährige ist geschwommen, geradelt, gelaufen, insgesamt 9:23 Stunden – damit hat er sich auch für den Ironman in Hawaii qualifiziert. Als einer unter zur Zeit 15 Österreichern.

Von Claudia Riedler

Ich hatte nur am Montag und Dienstag schwere Beine. Heute geht's schon wieder, ein leichtes Training ist drinnen", so Martin Wimmer am Mittwoch nach dem Ironman. Und das nach einer sportlichen Extremleistung.

3,8 Kilometer ist er geschwommen (in 58 Minuten), 180 Kilometer geradelt (5:10 Stunden) und einen Marathon gelaufen (3:09 Stunden). Ergab eine Zeit von neun Stunden und 23 Minuten, den 53. Gesamtplatz und den siebten Rang in seiner Altersklasse. „Das hat mir die Qualifikation für den Ironman eingebracht“, sagt Wimmer. Obwohl er das gar nicht vorgehabt haben will. „Ich hab's einfach angekreuzelt auf dem Anmeldeformular. Weil's nichts extra gekostet hat.“

Gepackt hat ihn das Ironman-Fieber vor drei Jahren. Damals war er als Zuschauer in Klagenfurt dabei. „Um die Strecke kennen zu lernen, bin ich dann gleich den Marathon in Klagenfurt gelaufen“, erzählt

der Linzer. Und hatte sich auch schon für den Ironman 2002 angemeldet. Doch dann kam eine Verletzung (Stressfraktur im Schienbein) dazwischen. Wettkampfpause.

Ab Herbst gab's aber nur mehr eines: trainieren. In Spitzenzeiten sind das 30 Stunden pro Woche, im Schnitt zwischen 22 und 24 Stunden. Das sei nur möglich, weil er seinen Job auf 20 Stunden reduziert habe.

### Schwimmen lernen

„Ich musste erst das Schwimmen richtig lernen. Am Anfang war ich nach 20 Minuten komplett erledigt“, sagt Wimmer. Zu diesem Zweck habe er sich dem SV Gallneukirchen angeschlossen. „Im Verein gibt es viel bessere Trainingsmöglichkeiten.“ Vereinskollege Karl Prungraber schaffte beim Ironman übrigens eine Zeit von acht Stunden und 56 Minuten, aber keine Hawaii-Qualifikation. „Weil er in der Profiklasse gestartet ist.“

Beim Laufen und Radfahren ist Martin Wimmer fast

immer alleine. Stundenlang. „Das macht mir überhaupt nichts aus. Ich brauche auch keinen Walkman oder so etwas. Ich trainiere gern alleine“, gesteht der 32-Jährige, der sich rein vegetarisch ernährt. Da sei Zeit zum Nachdenken und immer wieder lassen sich beim Sporteln berufliche Probleme lösen. „Nach dem Training setze ich mich dann zum Computer und habe im Nu das Problem gelöst.“

Zweimal hat Wimmer auch einsame Trainingslager in Lanzarote absolviert. „Wenn's bei uns kalt wird, ist es einfach toll dort. Perfektes Klima und gute Trainingsbedingungen.“

Für den Ironman in Hawaii hat er sich vor allem vorgenommen, ins Ziel zu kommen. „Es wird sehr heiß sein, man muss also fast eine Stunde mehr rechnen“, weiß der Sportler. Wer ihn beim Training sehen will, hat viele Gelegenheiten. „Meist trainiere ich am Linzer Damm, im Mühlviertel rund um die Gis und Hellmonsödt, auf der Gugl und in den öffentlichen Bädern.“